

4/29～5/7 朝食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	4月29日 (水)	4月30日 (木)	5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)
朝食	ミートボール れんこん金平 菜の花ちらし みそ汁	蒸し鶏サラダ いんげんと木耳の炒め煮 春菊の信田和え みそ汁	ポイルウイナー おからと竹輪の炒り煮 春雨中華サラダ みそ汁	あじさんが焼き しろ菜の白だし煮 きゅうりのゆず塩風味 みそ汁	根菜つみれとふきの煮物 チンゲン菜の生姜風味 白福豆 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/5.9g/3.3g/19.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124Kcal/8.2g/4.5g/13.5g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167Kcal/6.9g/9.3g/13.3g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 101Kcal/6.7g/4.1g/9.6g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130Kcal/5.7g/3.6g/18.7g/1.8g

日付 曜日	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)
朝食	目玉焼き いんげんの胡麻よごし 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	はんぺんの白だし煮 かぼちゃのクリーミー仕立て キャベツのかんきつ風味 みそ汁	香味しゅうまい 牛肉入りれんこん ほうれん草の梅がけ みそ汁	赤棒のおでん風 ペンネアラビアータ 菜の花ピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 80Kcal/4.8g/1.5g/13.1g/1.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127Kcal/5.2g/4.7g/16.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 141Kcal/5.6g/5.1g/18.7g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 146Kcal/9.1g/4.9g/17.5g/1.8g



※お米の栄養価は含まれておりません

4/29～5/7 昼食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	4月29日 (水)	4月30日 (木)	5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)
昼食	春の洋風ちらし 鶏むねの唐揚げ モロヘイヤの和え物 みそ汁	ミニ角煮混ぜごはん 正油パタコーンらーめん 海鮮水餃子 フルーツミックス	さば塩焼き 山芋のだし煮 カリフラワーおかか和え みそ汁	牛肉コロッケ 高野の含め煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁	ニンシごま味噌煮 親子煮風 小松菜のかにかま和え お吸い物
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240Kcal/11.9g/11.2g/23.5g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 382Kcal/11.5g/12.2g/55.2g/4.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 214Kcal/16.9g/11.9g/14.7g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299Kcal/10.1g/14.3g/33.9g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/13.7g/9.8g/13.8g/3.4g

日付 曜日	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)
昼食	かき揚げのだし茶漬け 豚大根 冷奴又は温奴 フルーツ(りんご缶)	お赤飯 白身魚南蛮漬け 根菜和風サラダ みそ汁 瀬戸内レモンはちみつゼリー	鶏と大根の塩こうじ炒め煮 仙台麩と野菜の煮物 うの花サラダ 中華スープ	さわらハーブ衣焼き 鶏肉と若布の煮浸し チンゲン菜のナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 251Kcal/9.6g/10.2g/30.9g/3.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243Kcal/10.1g/8.2g/32.5g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278Kcal/12.2g/16.8g/18.8g/4.2g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288Kcal/15.3g/16.5g/18.9g/2.3g



※お米の栄養価は含まれておりません

4/29～5/7 夕食週間献立カレンダー

タイハイ株式会社

日付 曜日	4月29日 (水)	4月30日 (木)	5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)
夕食	牛焼肉風 ふろふき大根 チンゲン菜のピーナッツ和え すまし汁	たまごかけ風ご飯 さわら西京焼き ひじきの彩り煮 ピーマンナムル みそ汁	中華風バーグ 甘辛鶏ごぼう かぶの梅和え みそ汁	海老チャーハン チキンピカタ 大根サラダ 中華スープ	豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 ワカメとオクラの酢の物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259Kcal/10.2g/12.6g/24.7g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210Kcal/15.3g/12.7g/10.1g/2.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/13.4g/8.3g/23.2g/2.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180Kcal/12.8g/9.7g/10.2g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211Kcal/11.0g/9.3g/24.6g/2.6g

日付 曜日	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)
夕食	イワシ梅醤油煮 さつまいもとツナのトマト煮 ブロッコリーのガーリック風味 みそ汁	肉みそ野菜 大豆五目煮 ゆずなめこ春雨 菜っ葉の卵スープ	シルバー照り焼き 三角信田煮 とろろ みそ汁	チキンカレー ザワークラウト風 豆乳味噌スープ マンゴープリン
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 212Kcal/12.2g/6.6g/25.8g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269Kcal/14.4g/14.3g/21.0g/3.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246Kcal/16.9g/8.7g/24.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272Kcal/8.2g/13.2g/30.5g/3.4g



※お米の栄養価は含まれておりません